



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BOSTAN USULÜ DOLMA

4 dolmalık yeşil biber
200 gr. ton balığı konservesi
1/2 limon suyu
Karabiber
2 orba kaşığı un
1 yumurta
Tuz
3 orba kaşığı galeta unu
40 gr. margarin

Biberlerin ekirdek kısmını dikkatlice delerek çıkartın. Yıkayın, suları süzölünce tepsiye oturtun. Kızdırılmış fırının orta gözünde 15 dakika pişirin. Fırından alın, derisini soyun. Et kısmının zedelenmemesine dikkat edin. Ton balığı konservesinin yağını süzerek bir kapta limon suyu ve karabiberle karıştırın. Biberlerin içine ton balıklarını doldurun . Dolmalık biberleri önce una, sonra, tuz serpilmiş, çırpılmış yumurtaya, daha sonra da galeta ununa batırın. Margarinin yarısını tencerede eritin. Biberlerin üzerine dökün. Ateşe dayanıklı bir kaba biberleri yerleştirin. Kalan margarinini parça parça biberlere dağıtın. Kızdırılmış fırının orta gözünde 10 dakika pişirin.